MODE D'EMPLOI

Prof Schmidt's JALA NETI SET

CONTENU

Compagnie:
JALA NETI Ltd. & Co KG
Hoppegartenring 111
30853 Langenhagen
Allemagne

Email: **Info@Jala-Neti.com**

Commandes:
Tel.: 0511 / 98 42 23 54
Fax: 0511 / 98 42 23 59

Internet: **www.jala-neti.de**

MODE D’EMPLOI DETAILLE

Prof Schmidt’s JALA NETI SET

Pour quelles raisons l’utiliser ?

Le lavage de nez sert d’hygiène du nez quotidien et du maintien ainsi que du confort des voies aériennes. Le kit de lavage de nez contient une cannette et une cuillère à mesure pour mesurer la quantité de sel nécessaire pour une solution de lavage appropriée. La concentration du sel devrait correspondre à celle qui est dans le corps humain (0,9%). On la nomme sérum isotonique.

Dans la tradition du yoga, le lavage de nez avec une solution de sel est connu ainsi que le lavage des dents depuis des siècles comme un acte d’hygiène quotidien, naturel et agréable. Dans le sanskrit, la vieille langue des Yoga, le lavage de nez s’appelle JALA NETI.

Le kit de lavage de nez selon Prof. Dr. Schmidt est un appareil médical facile et efficace pour le lavage et l’hydratation de la muqueuse nasale. Il est approprié pour les enfants, les adultes et les femmes enceintes. Le lavage de nez quotidien peut favoriser une respiration dégagée sans médicaments, ainsi que la fonction naturelle de rinçage de la muqueuse et libère le nez d’une grande quantité de mucus, de poussières et de pollen restants.

Le nez peut être rincé avec une solution de sel de table ou bien avec un mélange de sel de table et de bicarbonate de soude (p.ex. Kaiser ® soude) dans une solution isotonique ou une solution avec une concentration plus haute voire légèrement hypertonique réalisée avec de l’eau du robinet potable. Le lavage de nez peut faciliter et favoriser l’activité de l’épithélium vibratile (les cils) sur la muqueuse du nez, ainsi que le transport naturel et continu du mucus dans la gorge. Le lavage de nez sert de soin des voies aériennes supérieures et peut prévenir certaines maladies, les améliorer à long terme, voire même favoriser leur guérison.

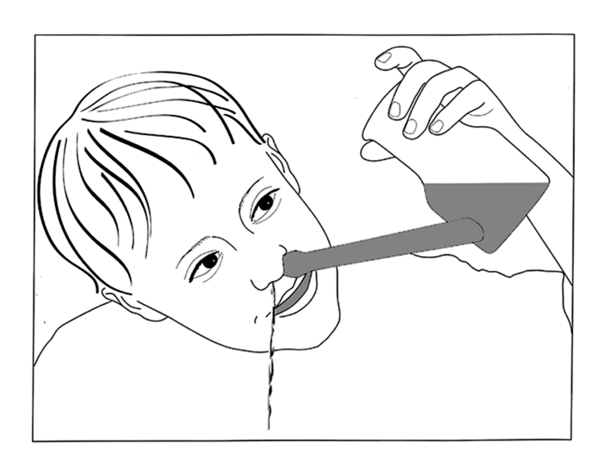
Pourquoi faire un lavage de nez ?

1. Pour l’hygiène nasale, la prévention des infections des voies aériennes et le confort.
2. Pour la prévention d’infections virales transmises par gouttelettes comme les rhumes et la grippe (influenza) se manifestant par des maux de gorge, nez bouché, maux d’oreilles et de têtes, fièvre, mais aussi les gastro-entérites avec des vomissements et des diarrhées.
3. Pour la prévention des troubles dus aux rhumes des foins ou une allergie au pollen, aux moisissures et à la poussière.
4. Si le nez est bouché et qu’il y a un surplus de mucus afin de libérer les voies aériennes.
5. Pour l’hydratation de la muqueuse nasale quand l’air est sec.
6. Si le nez est sec et qu’il y a des croûtes collées, le lavage de nez hydrate et facilite délicatement le décollage des croûtes et aide à réactiver l’épithélium vibratile de la muqueuse nasale.
7. Pour le rinçage du nez, s’il y a grande quantité de poussières, de saleté, ou après exposition à la fumée de cigarettes (tabagisme passif) et à d’autres substances nocives.
8. Comme soin associé en cas d’inflammations aiguës ou chroniques de la muqueuse nasale (rhinites) ou des sinus (sinusites).
9. Après interventions chirurgicales dans les régions nasales avec indication du médical.
10. Comme soin associé et pour diminuer le risque d’infections par un surplus de mucus dans les maladies comme l’asthme, la BPCO, la dilatation des bronches, la mucoviscidose et la dyskinésie ciliaire, chez les enfants et les adultes.

11. En tant que prévention et soins associés chez des personnes qui sont sujets d'infections à cause d'un système immunitaire faible.
12. Comme soin associé contre le ronflement.

Quand faire un lavage de nez ?

Beaucoup de personnes se lave le nez tous les jours, comme on se brosse les dents, d'autres ne le font que lorsqu'ils ont des troubles ou pendant les saisons froides, quand il y a un risque d'attraper un rhume ou une grippe, ou bien comme prévention contre des allergies au pollen . Si l'on se lave le nez quotidiennement, il est conseillé de le faire une à deux fois par jour (p.ex. matin et - ou soir avant ou après d'avoir brossé les dents). Mais on peut bien-sûr se lever le nez plus souvent - autant qu'on veut.



Comment se laver le nez et comment entretenir le kit de lavage ?

1. La canette doit toujours être propre, c'est pourquoi il faut rincer la canette avec de l'eau chaude avant et après chaque utilisation. La solution de lavage doit toujours être fraîche.
2. Prenez une cuillère à mesure de sel table (environ 4 grammes). Si vous voulez utiliser une solution agréable, p.ex. une solution stabilisé isotonique avec Kaiser® soude ou une solution légèrement hypertonique, regardez **Questions fréquentes 3. et 4.** De l'eau sans sel ou avec une concentration de sel trop basse (sous 0,9% < isotonique) ne doit pas être utilisée. C'est désagréable et cela brûle sur la muqueuse nasale.
3. Laisser couler de l'eau chaude (eau potable) environ 30sec. à une minute, puis verser l'eau en la mélangeant jusqu'à la marque la plus haute de la cannette avec de l'eau tiède (environ 444 ml).
4. La température de l'eau doit être agréable, ni trop chaude, ni trop froide.
5. Prenez la cannette dans la main droite et placez doucement la partie large du tuyau dans la narine droite pour ainsi fermer le circuit. Ne pressez pas trop fort le tuyau sur le nez pour ne pas blesser la muqueuse nasale fragile.
6. Respirez à partir de maintenant seulement avec la bouche grande ouverte.
7. Penchez-vous en avant par dessus le lavabo (menton proche de la poitrine) et tournez

maintenant la tête vers la droite pour ainsi rapprocher l'oreille gauche de l'épaule gauche.
8. Lever un peu la cannette. Maintenant la solution de lavage coule dans la narine droite et sort de la narine gauche (voir l'image ci-dessus), car il existe une ouverture entre le sinus droit et gauche.
9. Laisser couler ainsi environ la moitié de la solution dans le nez. Mouchez-vous ensuite doucement le nez, d'abord les deux narines en même temps, puis la narine gauche et droite séparément .
10. Répétez le tout de l'autre côté.
11. Pour des raisons d'hygiène, chacun devrait utiliser son propre kit de lavage.
12. Le kit de lavage devrait, selon l'utilisation et l'entretien, être changé régulièrement, ou
13. s'il est très sale (p.ex. après 1-2 ans).

Quand ne pas de lavage de nez ?

- En cas d'inflammation à l'entrée du nez
- En cas de blessure à l'intérieur du nez
- Si le nez saigne fort et juste après

Comment entretenir le kit de lavage de nez

1. La canette et la cuillère à mesure de sel de table doivent toujours êtres propres. Rincez la canette avec de l'eau chaude avant et après chaque utilisation.
2. Gardez la cannette et la cuillère à mesure après utilisation dans un endroit sec. Le mieux c'est de mettre la cannette avec l'ouverture en bas sur un endroit propre.
3. Vous pouvez aussi rincer la cannette et la cuillère de mesure dans la machine à vaisselle jusqu'à une température de 65°C.
4. Des dépositions de calcaire peuvent être éliminées en mettant la cannette et la cuillère pendant un certain temps dans du vinaigre à 5%.
5. Ne laisser pas de solution dans la cannette. Des solutions restantes peuvent contenir des bactéries. N'utilisez pas d'autres liquides que les solutions de sel en concentration appropriée conseillée.
6. Pour désinfecter la canette et la cuillère à mesure vous pouvez verser de l'eau buillante dans et au-dessus de la canette et la cuillère.
7. Elles peuvent aussi être stérilisées en les mettant dans une solution Milton, qui est utilisée pour stériliser des biberons de bébé.

QUESTIONS FREQUENTES

1. Quel sel utiliser pour le lavage de nez?

Le mieux c'est d'utiliser du sel de table quotidien. C'est le moins cher et le plus efficace. Il n'est pas nécessaire d'acheter des sels spéciaux ou de l'eau sodée cher pour effectuer un lavage de nez. Dans l'étude de lavage de nez de Hanovre, dans laquelle l'efficacité du lavage de nez, a été

prouvée, on a utilisé du sel de table iodé. Parfois il est plus agréable d'utiliser du sel non-iodé, surtout quand la muqueuse nasale est sensible.

Pour que le sel de table ne se gonfle pas avec le taux d'humidité, on utilise dans le commerce, en petite dose, des produits qui séparent les différentes particules. Ces produits en petite quantité n'ont aucun effet néfaste. Nous en mangeons chaque jour. Avec une boîte de 500 grammes de sel, vous pouvez effectuer 120 lavages de nez.

Du chlorure de sodium pharmaceutique (NaCl) est disponible en pharmacie, mais est malheureusement exorbitant. Vue sa pureté, il est bien pour le lavage de nez.

Même du sel de mer peut être utilisé pour le lavage de nez, à condition de ne pas provoquer d'allergie ou d'encombrer le nez. La cuillère à mesure n'est malheureusement pas homologuée pour utiliser du sel de mer. Souvent on a besoin d'une plus grande quantité pour le sel de mer. Mais vous pouvez utiliser quatre grammes de sel de mer pour un lavage de nez. Cette quantité correspond à peu près à une cuillère à mesure bien remplie.

Un mélange de sel et de bicarbonate de soude dans une bonne proportion et avec une concentration isotonique, voire même légèrement hypertonique, peut être aussi utilisé pour le lavage de nez. Une plus grande concentration de sel a comme effet une plus grande décongestion du nez, ainsi qu'une meilleure fluidité du mucus. L'utilisation d'une trop grande concentration de sel (>2%) est désagréable et peut « brûler » la muqueuse nasale. On peut bien-sûr stabiliser facilement seul une solution de lavage à l'aide de la cuillère à mesure et de la cannette.

2. Comment stabiliser la solution de lavage?

Un autre bon mélange de sel pour un lavage de nez aussi efficace se constitue de deux sels: Chlorure de sodium (NaCl) et bicarbonate de (NaHCO3), p.ex. Kaiser ® soude. Le bicarbonate de soude stabilise la solution de lavage, cela veut dire qu'il maintient constant la valeur du pH (degré de l'acidité) de la solution de lavage dans la zone d'alcalose désirée à environ. Le bicarbonate de soude est le second sel le plus concentré dans le sang humain.

Dans la bonne concentration, ce mélange de sel stabilisé dans une solution isotonique (7,14 grammes de soude et 2,69 grammes de bicarbonate de soude dans un litre d'eau) est souvent ressenti comme agréable lors des lavages de nez.

CUILLERE A MESURE



I= Cuillèrerase:

Environ 4 grammes Chlorure de sodium (NaCl) pour environ 444 ml de solution de sel isotonique, non-stabilisée

II = trait en haut :

Environ 3,2 grammes Chlorure de sodium (NaCl) pour environ 444 ml de solution de sel isotonique, stabilisée

III = trait en bas :

Environ 1,2 grammes bicarbonate de soude (NaHCO3) pour mélange de sel avec environ 444 ml de solution de sel isotonique, stabilisée

CANNETTE DE LAVAGE DE NEZ



I = ligne d'en haut (ca. 444 ml):
Pour solution de sel isotonique non-stabilisée avec 4 grammes de Chlorure de sodium/Sel de table (NaCl)· ou solution de sel isotonique, stabilisée avec mélange de 3,2 grammes de chlorure de sodium (NaCl) et 1,2 grammes de bicarbonate de soude (NaHCO3)
II = ligne d'en bas (ca. 250 ml):
Pour d'autre solutions de sel isotonique disponible en grande surfaces.

La canette et la cuillère sont incassables. La canette résiste, sans déformation, à des températures allant jusqu'à 65°C sous une pression de 0,45 Mpa. La cuillère résiste à des températures allant jusqu'à 136°C. Elles sont faites de matière plastique recyclable et garanti à usage alimentaire et écologique.

On peut faire soi-même une solution de lavage avec ces deux sels en utilisant le kit JALA NETI et très bon marché. Mis à part le sel de table/ Chlorure de sodium, vous trouverez le bicarbonate de soude en pharmacie, droguerie et dans l'alimentation p.ex. Kaiser ® Natron.

Pour obtenir un mélange de sel isotonique, remplissez la cuillère à mesure seulement jusqu'à la ligne du haut (environ 3,2 grammes) et versez le tout dans la cannette. Puis remplissez la cuillère jusqu'à la ligne du bas avec du bicarbonate de soude (environ 1,2 grammes) et versez le aussi dans la cannette. Si vous avez un doute, mettez plutôt davantage de sel que trop peu. Ensuite vous remplissez comme d'habitude la cannette avec de l'eau de robinet tiède jusqu'à la ligne du haut (environ 444 ml) en remuant bien. Maintenant, vous avez donc une très agréable solution de sel isotonique, stabilisée avec du bicarbonate de soude qui est dans la même zone d'alcalose que l'épithélium nasal (environ un pH 8). Une solution de lavage isotonique stabilisée avec du bicarbonate de soude, est mieux adaptée à la concentration de sel dans le sang, qu'une solution de sérum physiologique pure.

La cannette ainsi que la cuillère à mesure sont indestructible et peuvent supporter une chaleur (mais sans charge mécanique) de max. 135°C sans se déformer. Ils sont recyclables et ont été fabriqués avec du plastique comestible. Ils sont bien pour l'environnement.

3. Peut-on utiliser une solution de lavage de nez avec plus (solution hypertonique) ou moins de concentration de sel (solution hypotonique) ?

Dans le cadre d'un traitement associé en cas de sinusites, et en cas d'allergies au pollen, à la poussière et aux moisissures, une solution de lavage avec une plus forte dose de sel, donc une solution hypertonique peut présenter des avantages. Elle peut notamment mieux décongestionner la muqueuse du nez et le mucus est plus liquide. En plus, une solution hypertonique peut améliorer l'équilibre de pression dans les oreilles en cas de blocage dû à une congestion de la muqueuse, qui engendre une sensation de pression sur le tympan dans une ou deux oreilles. La sécrétion nasale qui est devenue très liquide peut ensuite encore couler pendant un certain temps.

On obtient différentes solutions de lavage hypertonique à 1-2% avec une, 1 1/2 ou 2 cuillère à mesure de sel pour une cannette. La concentration de sel de l'eau de mer correspond à peine à 4 cuillère à mesure de sel (3,5 % ou 35 grammes dans un litre d'eau). Si l'on utilise une solution hypertonique, il est plus agréable de stabiliser avec du bicarbonate de soude (voir 4).

Néanmoins, pour un lavage de nez quotidien et régulier, une solution isotonique stabilisée ou non-stabilisée est la plus appropriée. Il n'y a pas d'effet notoire sérieux documenté pour cela. Une solution avec moins de concentration de sel que 0,9% (isotonique), donc une solution hypotonique, voire même de l'eau du robinet sans sel, est déconseillée. Un lavage de nez avec une solution ayant peu de concentration de sel est désagréable et « brûle » la muqueuse nasale. L'utilisation de solutions de lavage non- appropriés peut endommager la muqueuse nasale.

4. Combien de chlorure de sodium et de bicarbonate de soude sont nécessaire pour la dilution d'une solution de sel hypertonique et stabilisée pour un lavage de nez?

Pour le lavage de nez, il est conseillé de stabiliser une solution de sel hypertonique avec du bicarbonate de soude. C'est plus agréable, active l'épithélium mucociliaire nasale et contribue à la clairance mucociliaire.

1. Vous obtenez une solution de lavage hypertonique stabilisée très douce, en mettant une cuillère rase ou remplie de sel par dilution dans la cannette et en plus une demi-cuillère de bicarbonate de soude.
2. Une solution de lavage hypertonique stabilisée mi-forte contient par dilution 1 1/2 à 2 cuillérée de mesure de sel et 1/2 à 1 cuillérée de bicarbonate de soude.
3. Une solution de lavage hypertonique amortie forte, contient par dilution jusqu'à 3 cuillérée de mesure de sel et une cuillérée de bicarbonate de soude.

Un lavage de nez avec une solution hypertonique stabilisée très douce est aussi agréable qu'avec une solution isotonique de 0,9%.

Des solutions hypertonique plus fortes peuvent engendrer, en début de traitement ou en début de lavage, une légère brûlure et un irritement de la muqueuse nasale.

Des lavages de nez avec des solutions hypertoniques plus fortes ne sont habituellement pas faits lors de traitements de maladies ORL, comme p.ex. les sinusites, pendant une courte durée prédéfinie. Ce traitement doit être pris en accord avec le médecin.

5. Pourquoi laisser couler l'eau du robinet pendant 30 sec. à une minute, avant de remplir la cannette ?

Afin que des bactéries, se situant probablement dans le robinet, ne parviennent pas dans la solution de lavage, vous devriez laisser couler l'eau tiède durant 30sec. à une minute avant de remplir la cannette.

Dans quelques cas rares, il se peut qu'il y est des germes (légionelles) qui se propagent dans le système d'eau chaude (douches), quand le chauffe-eau ne chauffe l'eau que jusqu'à une température de 60° Celsius maximum. Si vous chauffez l'eau dans le chauffe-eau une fois par semaine au-dessus de 60° Celsius, ces bactéries seront neutralisées. Grâce à votre médecin, vous pouvez faire tester dans un laboratoire microbiologique votre eau, afin de savoir si vous avez cette bactérie dans votre canalisation d'eau chaude.

6. Quand utiliser une solution de lavage stérile?

Des bactéries non nocives appelées bactéries apathogènes peuplent naturellement la muqueuse nasale. La solution de lavage ne nécessite donc pas d'être stérile, tout en contenant la plus petite concentration de germes et de bactéries possibles. Dans certains cas, comme les infections respiratoires répétées ou une grande baisse de la résistance immunitaire, l'utilisation d'une solution stérile s'impose pour les lavages de nez. La préparation nécessite le passage du kit de lavage dans l'autoclave et la dilution d'un sel stérile et isotonique. Une telle préparation se fait généralement en clinique.

Une autre méthode de désinfection plus simple existe. Il suffit de passer la cuillère à mesure et la cannette à l'eau bouillante. Une fois désinfectées, on mélange dans la cannette du sel pour lavage de nez et de l'eau bouillante. On attendra évidemment que la préparation soit à la bonne température avant d'effectuer le lavage de nez.

En cas d'infection respiratoire, vous pouvez ajouter à votre préparation un désinfectant tel que OCTENISEPT®. Une cuillère à une cuillère et demie suffit de ce produit incolore, disponible en pharmacie. En cas de doute, consultez votre médecin.

7. Peut-on utiliser le micro-ondes pour chauffer la solution de lavage de nez?

Le micro-ondes n'est pas approprié pour chauffer la solution de lavage dans la canette.

8. Que puis-je faire si la solution de lavage coule dans le pharynx?

De petites quantité de solution de lavage peuvent toujours couler dans le pharynx. Cracher tout simplement la solution et essayer de changer la position de la tête en vous penchant plus en avant. On peut aussi laisser couler exprès la solution dans le pharynx. Ainsi, des problèmes dans cette

région peuvent être diminués (p.ex. des inflammations), car les circuits liés entre le nez et pharynx seront rincés. Vous pouvez le faire en reniflant la solution dans le nez, jusqu'à ce quelle coule dans le pharynx. Si de grandes quantités de solution de lavage coulent in extremis dans le pharynx, il se peut que la valvule du voile du palais ne soit pas ouverte, p.ex. quand vous n'expirez pas continuellement par la bouche ouverte. Une petite astuce peut aider, on peut compter à haute voix ou chanter pendant tout le temps du lavage de nez.

9. Que faire, si la solution de lavage ne coule pas par le nez?

Si le nez est bouché, il se peut que la solution de lavage ne coule pas par le nez. Il est conseillé de se moucher doucement le nez, avant une nouvelle tentative. La solution de lavage peut couler dans une narine, mais ne ressort pas par l'autre narine. Souvent ce genre de blocage advient seulement d'un côté. Dans ce cas, essayez de rincer le nez avec la solution de l'autre côté. Généralement, ça fonctionne. Ensuite ou un peu plus tard, vous pouvez à nouveau essayer de laver le nez du côté bouché.

La plupart du temps, il y a chez nous une narine plus ouverte que l'autre. Ainsi, lors d'une respiration nasale calme, la plus grande partie de l'air respiré traverse la narine la plus ouverte. Au cours de la journée, l'autre narine s'ouvre. C'est un rythme intérieur qui décide du moment de changement d'une narine à l'autre. Ceci peut se faire dans un rythme d'environ 90 minutes par exemple. Dans le yoga, il existe depuis longtemps un réflexe physiologique, qu'on peut utiliser pour ouvrir une ou deux narines et les maintenir ouvertes. Au 20ème siècle, la science médicale a étudié les données neurophysiologique de ce réflexe. Sous les deux creux axillaires, sont situés des récepteurs d'appui, qui dès sensibilisation ouvre doucement la narine opposée. Si par exemple, la narine droite est d'avantage ouverte que la narine gauche pour la respiration nasale, on peut se coucher sur le côté gauche pendant un moment. Ensuite, on peut constater, que petit à petit, la narine gauche s'ouvre. On peut aussi utiliser une autre technique : On laisse le bras reposer pour un bon moment sur un accoudoir d'une chaise. Grâce à l'appui sur les récepteurs d'appui dans les creux axillaires, se dilate lentement la narine opposée. Avec un exercice spécifique du Yoga, on peut essayer de maintenir dilatés les deux narines pendant un laps de temps. On s'assied confortablement et redressé, on croise les bras en mettant les mains droite et gauche dans les creux axillaires opposés, en prenant soin de laisser détendus les épaules et le haut des bras. Avec cet appui dans les régions axillaires, les narines se dilatent, si on est bien détendu. Toutes ces techniques peuvent être appliquées lors de la préparation au lavage de nez.

Si le nez est bouché et qu'il y a beaucoup de sécrétions, il est recommandé dans certains cas d'utiliser d'abord un spray nasal afin de décongestionner la muqueuse pour ensuite faire un lavage de nez après les effets escomptés. Ceci est d'autant plus important avant de dormir, car ainsi la respiration nasale peut être facilitée. Une respiration buccale continue lors du sommeil peut assécher la muqueuse naso-pharyngée. Il est déconseillé de prendre des gouttes ou des sprays nasales trop longtemps. Il en résulte un nez bouché et une muqueuse nasale asséchée. Un usage régulier de ces médicaments peut endommager de façon irréversible la muqueuse nasale.

10. Que faire, afin que ne s'écoule pas du nez de liquide après lavage?

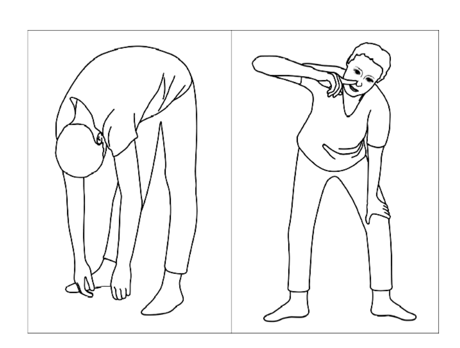
Chez certaines personnes, il se peut qu'après le lavage de nez, un peu de solution s'écoule du nez. La raison pour cela est, l'anatomie individuelle du sinus nasal jouxtant la cavité de la mâchoire. Il

est donc conseillé de sécher la muqueuse nasale après chaque lavage de nez (voir ci-dessous 10.). Ainsi, vous pouvez éviter que du liquide s'écoule. Si quand même du liquide s'écoule du nez, mouchez-vous doucement.

11. Comment est-ce que je sèche la muqueuse nasale après le lavage de nez?

Pour sécher la muqueuse nasale après un lavage de nez, il existe un exercice du yoga confirmé, que voici:

1. Mettez vous debout de façon droite, les jambes écartées. Penchez-vous en avant et relâchez vers le bas la tête, le buste et les bras durant un moment (image gauche). Redressez-vous ensuite de telle manière à ce que le torse soit en position horizontale. Vous pouvez prendre appui avec une main au-dessus de votre genou (image droite).
2. Mettez un doigt sur une narine et tournez la tête dans cette position vers la droite (l'oreille droite est en haut), puis souffler doucement trois fois l'air via la narine ouverte. Ne vous mouchez pas trop fort, car sinon l'oreille moyenne peut être endommagée par la trop haute pression. Répétez le mouchage doux trois fois, d'abord après avoir tourné la tête vers la gauche (l'oreille gauche est en haut), puis en regardant tout droit (inclinez la tête) et finalement en regardant entre les jambes en arrière.



3. Ensuite vous fermez l'autre narine et répétez la même chose en expirant l'air via l'autre narine dans chaque point cardinal.
4. Pour finir, on peut se redresser, incliner la tête en arrière et expirer par les deux narines en même temps l'une après l'autre.

Si vous effectuer cet exercice, aucun liquide de lavage ne coulera du nez de façon inattendue.

12. Quels sont les effets d'un lavage de nez quotidien avec le kit JALA NETI?

La recherche scientifique a prouvé sur la base de la médecine évidente, l'efficacité du lavage de nez avec l'utilisation du kit de lavage de Prof. Dr. Schmidt, pour protéger les voies aériennes. Ce kit de lavage de nez a une efficacité maximale, est d'utilisation facile, sûre et bon marché.

Si le nez est bouché, s'il y a beaucoup de sécrétions et que la respiration nasale est réduite, le lavage de nez peut améliorer les symptômes (même sans médicament pris au préalable), en éliminant le mucus et ainsi libérer les voies aériennes nasales. Le sinus capital est rincé, la mu-

queuse nasale hydratée et le rinçage naturel est favorisé.

Lors d'une utilisation quotidienne, une multitude de pathologies respiratoires peuvent être améliorées au bout de quelques jours ou semaines. Le lavage de nez quotidien diminue le risque de symptômes dûs à une infection virale transmise par gouttelettes p.ex. rhume et grippe (Influenza). En particulier, il y a une nette diminution des symptômes liés à un rhume, tel que le nez bouché, la respiration nasale réduite, l'augmentation du mucus nasal, des maux de tête et des maux otho-rhino-laryngiques.

Le nombre de manifestations de symptômes caractéristiques graves d'une grippe virale, comme la fatigue, la fièvre, des maux de tête et d'articulations, des maux de gorge et de pharynx est nettement diminué, ainsi que le nombre de visites médicales chez le médecin. Les maladies inflammatoires dans les différente régions des voies aériennes supérieures, comme les otites, les sinusites, les tonsillites, les laryngites avec extinction de voix, les pharyngites se manifestent moins. Le lavage de nez n'est pas une garantie, contre un rhume ou une grippe, même si le risque est réduit. Une des raisons peut être, est que les virus responsables n'ont besoin que de quelques heures après le premier contact avec la muqueuse nasale, pour nous infecter. Le lavage de nez quotidien ne remplace pas suffisamment le vaccin contre la grippe.

Le lavage de nez améliore les symptômes désagréables des allergies aux pollens, aux moisissures et aux poussières (nez qui coule, éternuements, larmes). Les substances engendrant une allergie et les médiateurs d'inflammation, se situant sur la muqueuse nasale sont évacués lors du lavage de nez. Le lavage de nez quotidien favorise une diminution de consommation de médicaments lors de maladies et gênes respiratoires. Surtout le besoin de gouttes et de sprays nasaux décongestionnant est diminué. Celui qui se rince le nez tous les jours, consulte beaucoup moins un médecin, est moins malade et moins fatigué. Le lavage de nez augmente le bien-être.

Plus on rince le nez souvent et régulièrement, plus les effets sont bénéfiques et durent longtemps. Il est préférable d'effectuer un lavage de nez tous les jours au moins une fois, plutôt que de façon irrégulière et répétée.

Même la muqueuse nasale saine contient des bactéries. Lors de grandes sécrétions, il est probable qu'il y a une prolifération de bactéries et d'agents pathogènes. Le lavage de nez libère le nez de mucus contenant des virus et des bactéries. Ainsi la respiration nasale est facilitée, voire même possible et le danger d'infections dans les voies aériennes profondes est diminué, on peut donc dire : “Pas de mucus, pas de germe“.

13. Quels effets notoires peuvent se manifester après un lavage de nez?

Le lavage de nez avec une solution de Chlorure de sodium isotonique tiède, est une méthode que l'on peut considérer avec très peu d'effets notoires. Des effets secondaires indésirables importants ne sont pas connus.

Parfois, il se peut que le nez gratte légèrement, même si l'utilisation est correcte. Ces petits symptômes d'irritation peuvent surtout se manifester au début du traitement de lavage nez.

Une muqueuse nasale qui brûle n'est observé que quand une solution de chlorure de sodium non-isotonique est utilisée, ou quand la muqueuse nasale est très enflammée. Pensez à verser d'abord le sel dans la cannette et ensuite l'eau. Si vous mettez le sel après, le sel n'atteint pas assez vite le bout du tuyau de la cannette. Là, la concentration de sel peut être trop basse, et donc la muqueuse nasale peut brûler au début du lavage de nez.

14. Que dois-je prévoir sur la muqueuse nasale en utilisant des médicaments?

Si vous utilisez des médicaments par voie nasale, il est conseillé de les prendre après le lavage de nez. Demandez à votre médecin! Une exception peut être des gouttes nasales, qui doivent être prises si le nez est bouché avant le lavage de nez. Le lavage de nez sera donc fait, dès que les effets de décongestion du nez se manifestent. Les solutions de lavage isotoniques (la concentration du sel est égal à celle qui se trouve dans le sang humain) peuvent modifier les effets désirés des médicaments.

15. A partir de quel âge, le lavage de nez peut être effectué?

D'habitude, les enfants peuvent apprendre à faire un lavage de nez dès l'âge de 4-5 ans, avec le soutien des parents. Si le traitement de lavage de nez est nécessaire chez des enfants plus jeunes, il est mieux qu'il soit effectué sous les directives de personnel médical (p.ex. pédiatre, kinésithérapeute). Il n'existe pas d'autres limites d'âge. Des lavages de nez peuvent être effectué tout au long de la vie. S'il existe des antécédents de problèmes respiratoires, il est conseillé de se laver le nez tous les jours.

16. Quand consulter son médecin?

Quand il y a des douleurs dans les oreilles, au front et dans la cavité buccale
Quand il y a une sécrétion sangolinante et purulente
Quand les sécrétions persistent
Quand il y a une fièvre très élevée ou persistante
Quand il y a une sensation d'objet étranger dans la région naso-pharyngée
Quand il y a une toux persistante ou une extinction de voix

Si lors du lavage de nez, des douleurs surviennent, il faut consulter un médecin ORL.

CE

Distribution & Commandes:
JALA NETI Ltd. & Co. KG
Hoppegartenring 111
30853 Langenhagen
Allemagne
Tel.: +49 (0) 511 / 98 42 23 54
Fax: +49 (0) 511 / 98 42 23 59
EMAIL: **Info@Jala-Neti.com**

COMMANDER PAR L'INTERNET (ET TÉLÉCHARGEMENTS): **www.jala-neti.com**